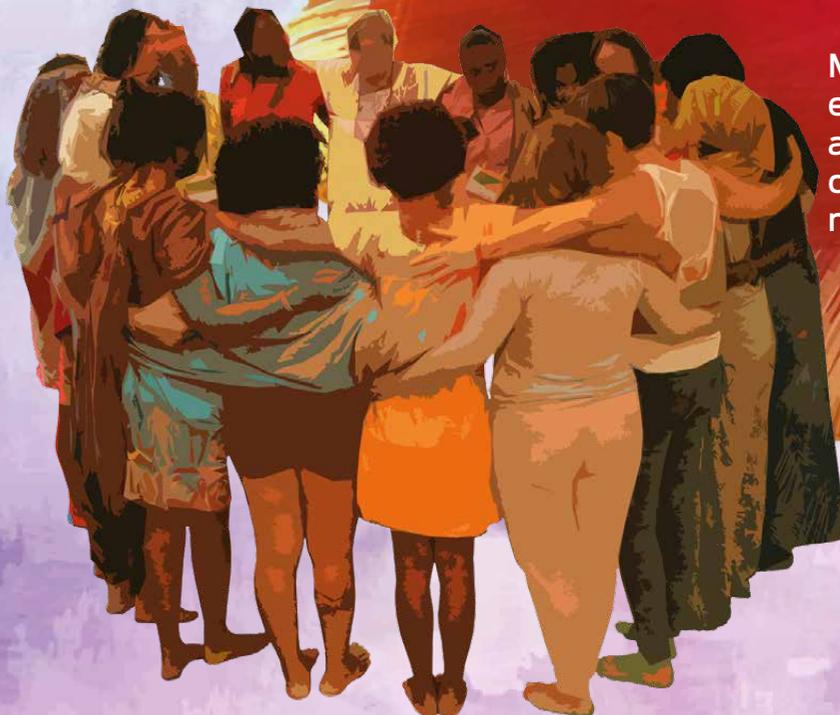


# Buем vivir para la militancia feminista

Metodologías y  
experiencias de  
autocuidado y  
cuidado entre  
mujeres activistas



Buем vivir  
para la  
militancia  
feminista



# Buen Vivir para la militancia feminista

Metodologías y  
experiencias de  
autocuidado y  
cuidado entre  
mujeres activistas





**Buen vivir  
para la  
militancia  
feminista**

**BUEN VIVIR PARA LA MILITANCIA FEMINISTA**

Metodologías y experiencias de autocuidado  
y cuidado entre mujeres activistas

**Una publicación del**

Centro Feminista de Estudios  
y Asesoría (CFEMEA)

**Coordinación General**

Guacira Cesar de Oliveira

**Consejo Editorial**

Cleudes Pessoa  
Cláudia Macedo  
Guaia Monteiro  
Jelena Djordjevic  
Natalia Maria Alves Machado

**Entrevistas y Redacción**

Cleudes Pessoa  
Guacira Cesar de Oliveira  
Jelena Djordjevic  
Natália Maria Alves Machado

**Edición**

Ismália Afonso

**Fotografía**

Louisa Huber e arquivos pessoais

**Diseño Gráfico y diagramación**

Ars Ventura Imagem e Comunicação

ISBN 978-85-86119-15-6

Apoyo

**OAK  
FOUNDATION**

 **FORD FOUNDATION**

 **HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG**

 **INTERNATIONAL WOMEN'S  
HEALTH COALITION**

**elas**

# SUMARIO

	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>5</b>
	<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>7</b>
	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
AUTOCUIDADO Y CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS	<b>CAPÍTULO 1</b>	<b>19</b>
MUJERES QUE CRECEN EN LA RUEDA	<b>CAPÍTULO 2</b>	<b>31</b>
LA RUEDA DE JUEGOS QUE FORTALECE LUCHAS	<b>CAPÍTULO 3</b>	<b>37</b>
GUAIA MONTEIRO SIQUEIRA	<b>CAPÍTULO 4</b>	<b>45</b>
ADRIANA FERNANDES	<b>CAPÍTULO 5</b>	<b>51</b>
SUELI KINTÉ	<b>CAPÍTULO 6</b>	<b>59</b>
JELENA DJORDJEVIC	<b>CAPÍTULO 7</b>	<b>63</b>
DESAFÍOS PARA EL CUIDADO DE ACTIVISTAS	<b>CAPÍTULO 8</b>	<b>69</b>



# PRESENTACIÓN

**B**uen Vivir para la militancia feminista – Metodologías y experiencias de autocuidado y cuidado entre mujeres activistas es una iniciativa de CFEMEA orientada por su objetivo programático de garantizar la sostenibilidad del activismo de las mujeres.

Con esta publicación queremos compartir lo que venimos acumulando hasta ahora, a partir de una estrategia colaborativa desencadenada por varias activistas comprometidas con dinámicas de autocuidado y cuidado entre sí. Hemos experimentado vivencias, intercambiado metodologías, rescatado saberes y potenciales, aprendido técnicas, realizado reflexiones a través de intercambios orientados a la formulación de una perspectiva feminista de buen vivir.

Reafirmamos que bebemos de fuentes de la praxis feminista y de otras iniciativas del campo comprometido con la despatriarcalización, desracialización, descolonización y transformación social.

Para nosotras, lo personal es político. Partimos de este fundamento feminista, con la certeza de que la separación entre estas dos esferas solo interesa al poder patriarcal. Rechazamos el individualismo y, además, reconocemos que la dimensión personal de la vida se sostiene con vínculos, relaciones y colectivos.

Por esto mismo, las experiencias que hemos estado realizando y que presentamos en esta publicación rescatan y se apropian de 1) algunos elementos de los grupos de autorreflexión, que inauguraron la ola feminista de

los años 60; 2) de la Terapia Comunitaria Integrativa –creada en los años 80–; 3) de la metodología de la Rueda de Mujeres –desarrollada por Arcana, en 2004–; y 4) de la praxis educativa que consolida metodológicamente la Universidad Libre Feminista.

Sobre la combinación de nuestro trabajo vivencial y reflexivo creamos la metodología del autocuidado y cuidado entre activistas, de la cual esta publicación trata.

Creemos que el diálogo y la experiencia entre las mujeres activistas generan procesos reflexivos, de autoconcientización y autotransformación, así como la articulación y ampliación de redes movimientistas, indispensables para el fortalecimiento de las acciones transformadoras de la realidad.

¡Les deseamos una buen lectura!

Brasilia, diciembre de 2016.

## AGRADECIMIENTOS

La propuesta de publicar nuestras experiencias y reflexiones sobre el autocuidado y cuidado entre activistas fue presentada por Guacira Cesar de Oliveira y Jelena Djordjevic, de CFEMEA, a Claudia Macedo, Cleudes Pessoa, Guaia Monteiro y Natália Maria, compañeras de las Ruedas y de los Encuentros de Autocuidado, Cuidado entre Activistas y Formación en la Técnica de Reducción de Estrés. Todas, de forma rápida y entusiasta, aceptaron participar en esta construcción. Constituimos de esta forma un grupo de referencia, en el que dialogamos sobre el guion, dividimos las responsabilidades con la organización de las ruedas de conversación, elaboramos artículos, realizamos entrevistas, recogemos testimonios, seleccionamos textos e imágenes. Estamos muy agradecidas por el ánimo, el compromiso, el cariño y la competencia dedicados a esta tarea conjunta.

Agradecemos a todas las mujeres que compartieron con nosotras sus vivencias y diversas reflexiones sobre el autocuidado y el cuidado entre activistas. La diversidad de las mujeres que participaron en estas experiencias han hecho posible que nuestros diálogos hayan sido profundos, intensos y vastos. Gracias a todo esto hemos conseguido valiosísimas elaboraciones colectivas, que son la mayor riqueza de esta publicación.

A todas y a cada una las participantes de las ruedas que se sumergieron en nuestros encuentros de autocuidado y cuidado entre activistas y en la formación de la Técnica de Reducción de Estrés, nuestra inmensa gratitud por tanta

confianza –ofrecida y depositada– y por la profundidad de los intercambios realizados y la fuerza de los vínculos tejidos.

Agradecemos a Ádila, Claudinha, Manuela, Mônica y Nayara por la conversación franca, el trabajo colectivo, la dedicación amorosa de su tiempo para reflexionar sobre la experiencia que compartimos durante los cuatro ciclos de nuestra Rueda de Autocuidado y Cuidado entre Mujeres Activistas.

Agradecemos a todas las activistas que han participado en las Ruedas de Autocuidado y Cuidado entre Activistas, y a cada una de las mujeres de Distrito Federal, de los estados de Bahía, Ceará, Goiás, Pernambuco, Paraíba, Río Grande del Norte y Río de Janeiro, que se sumergieron profundamente en las inmersiones de los encuentros.

Agradecemos a nuestras redes y a la Articulación de Mujeres Brasileñas (AMB) que durante años y décadas nos han alimentado y nos siguen alimentando haciéndonos florecer, cada vez más, en la comprensión de las diferentes caras de la emancipación necesaria a la vida humana en colectividad, en diferencia en cuanto a potencia, para una plural y justa justicia.

Agradecemos todos los saberes, artes y métodos envueltos en nuestras acciones y a la solidaridad de las mujeres que se dedican a la lucha y a la afirmación de la vida.

Estamos muy agradecidas al Centro de Formación Vicente Cañas, del Centro Indigenista Misionario (CIMI) por habernos recibido tan bien en diversas ocasiones y por haber hecho parte viva de nuestra experiencia. En especial, nuestro agradecimiento a todas las personas de su equipo, tan próximo a Brasília, que acogieron nuestra presencia y actividades. Fue mágico poder nutrirnos en cada oportunidad de la presencia indígena, compartiendo el espacio del Centro de Formación, trayendo vida a sus profundidades, bellezas y ciencias que dan un sentido milenario a otros mundos posibles y necesarios.

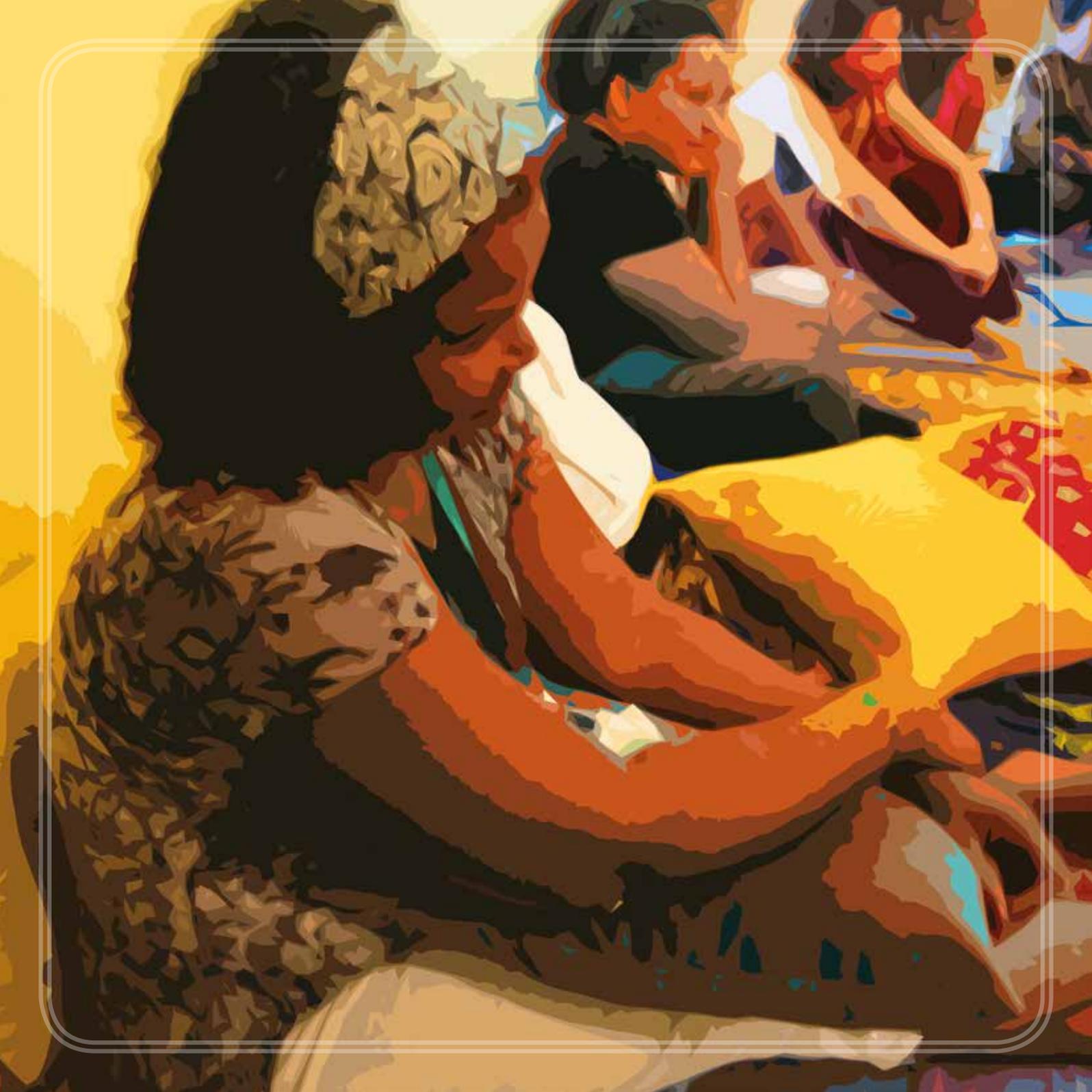
Agradecemos a Mariano Pedroza, del Centro de Capacitación en Terapias Integrativas (CENTRAR), por el coraje del experimento, por la buena voluntad de la alquimia en la inmersión, por lo nuevo y la desconstrucción y reconstrucción de los sentidos de la técnica, de la enseñanza, del cuidado, de la salud y de la

memoria para curar, tratar y liberar caminos de los cuerpos físicos y emocionales, sus infinitas posibilidades y sabidurías.

Agradecemos al equipo técnico de CFEMEA por el soporte, apoyo y conjunta reflexión, para garantizar y respaldar la realización de todas las acciones. Y a las Fundaciones *OAK*, *Ford*, *Heinrich Böell*, al *Fondo Ellas* y a *International Women's Rights Coalition* por la confianza y el apoyo ofrecidos a CFEMEA para el desarrollo de la dimensión política del autocuidado y cuidado entre activistas.



Actividad en la primera rueda de autocuidado y cuidado entre activistas de Distrito Federal, 2015.



# La construcción de una nueva forma de hacer política

**E**l activismo de las mujeres y las formulaciones feministas vienen aportando al concepto del buen vivir nuevos contenidos relevantes tanto para poder profundizar en las estrategias de resistencia contra la ofensiva conservadora y antiderechos como para dar mayor complejidad a la perspectiva de transformación social a largo plazo. Con esta publicación queremos compartir experiencias y metodologías que hemos creado-experimentado, para romper la frontera entre lo personal y lo político, promoviendo el autocuidado y el cuidado entre activistas.

El lazo que nos une a cada mujer, militante o activista, al movimiento de transformación del mundo es fuerte y poderoso. Este lazo es el que nos mantiene y da seguridad para crear espacios seguros y protegidos que animen a las mujeres activistas y militantes a enfrentar las dificultades de hacer política.

Estamos invirtiendo muchos esfuerzos para fortalecer las luchas de las mujeres contra la ofensiva conservadora, antiderechos, fundamentalista, violenta, patriarcal y racista. Estamos en la trincheras de la resistencia promoviendo el autocuidado y el cuidado entre activistas, porque estas son condiciones indispensables para que las mujeres se mantengan en la lucha.

Además de enfrentar la reacción y resistir, queremos, en el momento actual de crisis, profundizar en lo relacionado con la ruptura de ciertos modos de hacer política. Aquellos que separan lo personal de lo político y lo emocional de lo racional, que se estructuran en cúpulas sobre bases y que reproducen –aunque que sea por omisión– las desigualdades forjadas por el racismo, el etnocentrismo, el sexismo, el orden heteronormativo, el capacitismo, la explotación del trabajo y la apropiación privada de bienes comunes, ya que todo esto no sirve a nuestros propósitos.

Queremos, además, construir nuestras propias fortalezas, redescubrirlas y contribuir a la adecuación de metodologías para el autocuidado y el cuidado entre activistas llevada a cabo por mujeres inseridas en diversas luchas y movimientos. Nuestros espacios político-organizativos pueden ser inspiradores, libertadores, enriquecedores, acogedores, promotores de resiliencia y, más todavía, propiciar la vivencia y la experiencia del buen vivir, a partir de la perspectiva feminista.

En este sentido, el objetivo de esta publicación es compartir nuestra experiencia, así como las vivencias y reflexiones obtenidas a través de la esta, para profundizar en la dimensión política del autocuidado y del cuidado entre activistas. Esta ha sido una línea estratégica de trabajo de CFEMEA, desarrollada de forma colaborativa con muchas activistas, organizaciones feministas y de mujeres negras.

Después de todo, es muy duro todo el retroceso que estamos viviendo de nuestras, aún recientes, conquistas democráticas, frágilmente instituidas y ya tan fuertemente dañadas. Controlan nuestras vidas, nuestra fecundidad, nuestros deseos, nuestros cuerpos diversos. Reaccionan de forma violenta para sacarnos del lugar de nuestra ciudadanía, robándonos la pequeña parcela de autonomía que ya habíamos alcanzado, aunque fuese en unas condiciones muy desiguales. Estigmatizan las luchas feministas y antirracistas. Atacan nuestros derechos sexuales y reproductivos, movilizan el odio misógino y lesbo-trans-homofóbico.

Refuerzan la cultura de la violación, la criminalización del aborto y el feminicidio. Desmontan la seguridad social y la infraestructura de cuidado, que aunque

precaria, ahí estaba contenida. Atacan las acciones afirmativas. Rechazan la perspectiva de género. Se recusan a reconocer las desigualdades de género. Rechazan el marco ético y político de los derechos humanos. Todos estos embates marcan también la crisis política, tejida por la trama conservadora que avanzó a grandes pasos, engranando negociaciones, urdiendo acuerdos por el poder y promoviendo una política antiderechos para las mujeres.



Primer ciclo de la rueda de autocuidado y cuidado entre activistas, 2015.

En este contexto, los desafíos que cada activista enfrenta son enormes. Sacamos de nuestro cuerpo la energía que nos mantiene en el activismo –lo que implica una triple jornada–, incluso cuando la crisis económica pone en riesgo nuestro sustento. Aunque la violencia avance y tome el lugar de las disputas políticas, intentamos mantener la llama de la organización y de la movilización de las luchas. Tenemos que mantener la osadía y superar el miedo, al mismo tiempo en el que los esfuerzos reaccionarios movilizan el odio y nos persiguen. Necesitamos seguir denunciando las injusticias, cuando la criminalización de las luchas nos amenaza.



Encuentro de autocuidado y cuidado entre activistas del Estado de Goiás para la formación en TRE, 2016.

En esta publicación, hablamos sobre las iniciativas que llevamos a cabo para reducir el peso y disminuir la aflicción, el miedo y el sufrimiento de activistas y militantes feministas en nuestro país. Un país tan marcado por la violencia y, en este momento, agravada aún más por la ofensiva conservadora que incita al odio, moviliza la represión, promueve el racismo, el machismo, el desempleo y la persecución. Después de todo, como dice Bell Hooks en su artículo “Viviendo de amor”, respecto a las mujeres negras, *en nuestro proceso de resistencia colectiva es tan importante atender las necesidades emocionales como las materiales y, añadimos, políticas.*

El camino que hemos recorrido es el de fortalecer y mantener a las mujeres activistas como sujeto político en el mundo a partir de la vivencia, la experimentación, la emoción, el diálogo, la reflexión, la acción a través de redes e ideas que permitan alcanzar un futuro mejor para todas y todos. Buscamos dar pistas de cómo, en esta experimentación, hemos transgredido la mentalidad prejuiciosa que jerarquiza y separa razón de emoción, cuerpo de alma, medio ambiente y sociedad, lo político de lo personal, lo individual de lo colectivo y el conocimiento científico de la sabiduría popular.

En las próximas páginas, hablamos acerca de dos encuentros de inmersión y sobre nuestras ruedas periódicas para el autocuidado y el cuidado entre activistas. Nos reunimos mujeres negras, mestizas, “negrindias”, mujeres blancas, de la periferia y del centro, de diferentes formaciones académicas, ateas, religiosas, gente de las artes y de la informática, unas viven en campamentos, otras en edificios, pero todas juntas, hemos hecho inmersiones profundas y libres de la superficialidad que, en general, marca la heterogeneidad de la seudodiversidad. Se han identificando conflictos y cohesiones que han sido procesadas con amor y coraje y con un reconocimiento y respeto profundo hacia todas, valorando a qué y a quién debía darse prioridad en cada situación, desde una sensibilidad de posturas reparadoras y dinámicas de reconocimiento.

En nuestra experiencia, hemos tratado de reconocer nuestras diferencias, enfrentar nuestras desigualdades, airear los espacios para que quepan

y circulen prácticas y reflexiones sobre accesibilidad y acciones afirmativas. Permanecemos atentas contra los privilegios naturalizados e irreflexivos.

Reconocemos y valorizamos nuestras múltiples identidades. Al mismo tiempo, asumimos que nuestros conocimientos son parciales y limitados por nuestras diferentes experiencias, orígenes, pertenencias, identidades –étnica, racial, de género, sexualidad, condición física, generación, religiosa, etc.–, contextos, elecciones, condiciones orgánicas y emocionales, entre tantos otros elementos.

Las experiencias –realizadas en espacios de identidad política específica o diversa– generaron ambientes propicios para el intercambio, el aprendizaje mutuo y la reflexión colectiva. Percibimos la complejidad de los múltiples elementos que, a cada una de nosotras, nos constituyen como personas singulares y, por lo tanto, como portadoras de múltiples posibilidades de conectividad de unas con otras.

Cultivamos los vínculos afectivos y las emociones a las que nutren para impulsar tanto los procesos individuales de autoconocimiento y autotransformación como los procesos colectivos de transformación social. Buscamos mantenernos alerta, conscientes para no ser consumidas por la velocidad de la información en internet, en una dinámica individualista, reactiva, hiperactiva, exhaustiva y no creativa.

Edificamos, piedra a piedra, espacios donde la confianza entre activistas y militantes pueda consolidarse y donde cada una pueda sentirse segura. En estos espacios, sostenemos la individualidad con vínculos de pertenencia al colectivo, sin los cuales los enfrentamientos de la vida personal y de la esfera política pueden generar miedo y pánico.

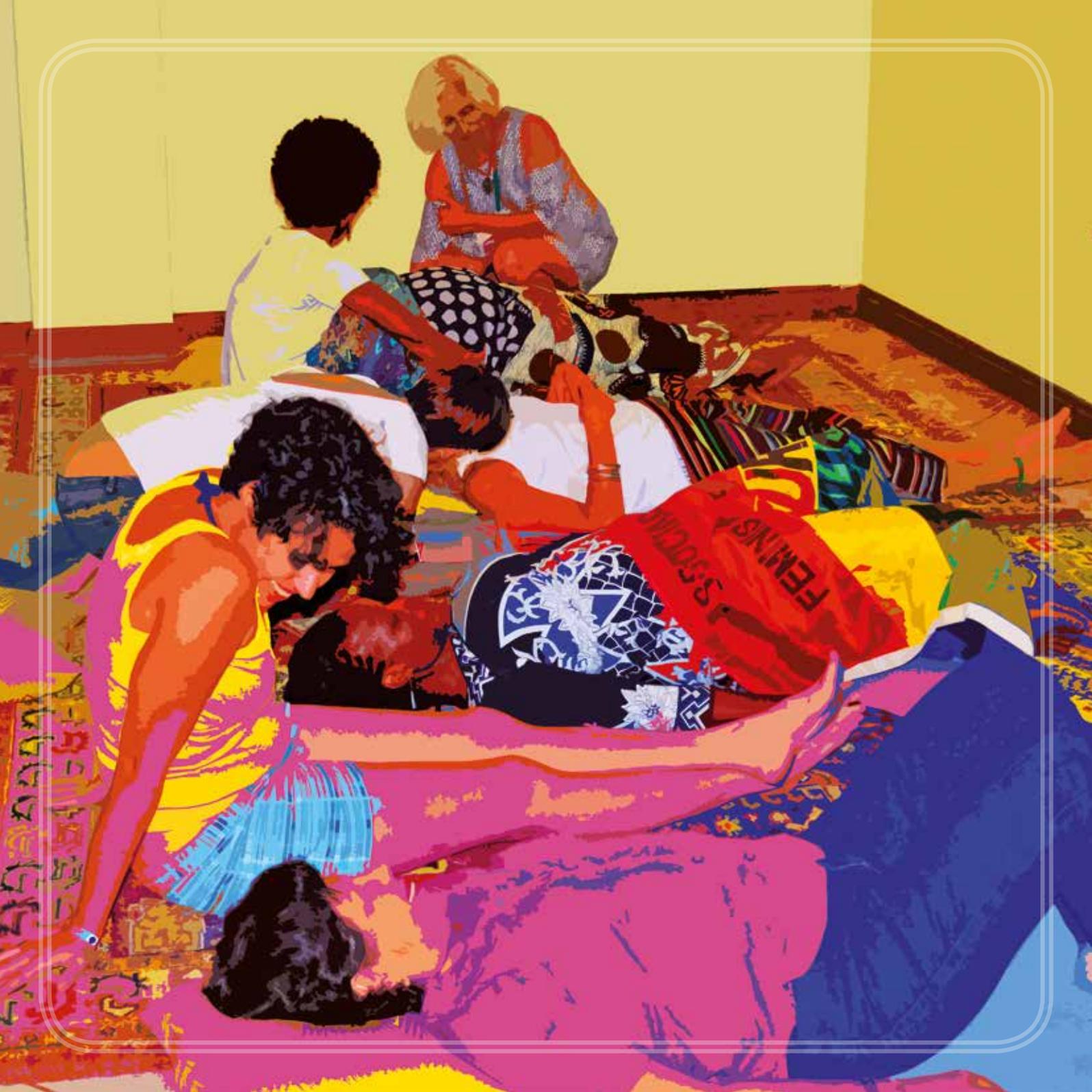
No tenemos duda de que el proceso de transformación social será mucho más profundo cuanto más podamos avanzar en términos de transformación de la subjetividad de las mujeres en su propio beneficio y de sus comunidades, hasta que ambos frentes sean sinónimos. Mientras tanto, sabemos que en Brasil, así como en todo el continente latinoamericano, nosotras mujeres estamos marcadas por traumas profundos e históricos. Las violaciones

coloniales, perpetuadas a lo largo del tiempo, se manifiestan hoy a través de números alarmantes, impunes y banalizados por la cultura.

El miedo, la extenuación de fuerzas, la impotencia, la depresión, la falta de autoestima y de confianza en las propias capacidades, la dificultad de definir las elecciones de nuestra propia vida son problemas que nos afectan, dicen mucho respecto a nuestra vida personal y a nuestra militancia política. Superarlos es parte de nuestro desafío.

Resolvimos invertir energía y esfuerzos en la apertura y sostenibilidad de espacios de cuidado, de compartición y convivencia; en la búsqueda de conexiones; y en el encuentro de refugios y construcción de espacios como alternativa. Son lugares concatenados a las necesidades, afectividades, deseos y sueños de las mujeres que luchan con osadía, generosidad y coraje, para transformar el mundo al mismo tiempo que buscan transformarse a sí mismas.





# CAPÍTULO 1

## AUTOCUIDADO Y CUIDADO ENTRE ACTIVISTAS - UN MÉTODO AUTOGESTIONARIO Y COLABORATIVO

**E**n 2014, CFEMEA concluyó un ciclo de 25 años, dedicados a la incidencia política feminista en el Poder Legislativo y Ejecutivo. Desde entonces, frente al contexto político adverso, amenazante, y cada vez más duro ante las conquistas feministas en cuanto a derechos y políticas públicas, CFEMEA asumió el desafío estratégico de sostener la resistencia del movimiento contra los retrocesos impuestos por la ofensiva conservadora, tanto en lo que se refiere a la negación y violación de derechos como en lo relativo a la criminalización de las luchas y movimientos sociales.

Por todo esto, desde el inicio del 2015, la organización reposicionó su actuación, adoptando como estrategia central la sostenibilidad del activismo, desarrollándola en 3 líneas de acción volcadas hacia 1) el impulso de la dimensión política del autocuidado y del cuidado entre activistas; 2) el fortalecimiento de la Universidad Libre Feminista; y 3) el desarrollo de metodologías de formación en la acción. Nuestro objetivo es fortalecer la lucha feminista y antirracista, ampliar el activismo y la resistencia de los movimientos ante la ofensiva conservadora antiderechos.

**Buen vivir para la militancia feminista – Metodologías y experiencias de autocuidado y cuidado entre mujeres activistas** es una iniciativa de CFEMEA para compartir el proceso que estamos desarrollando, a partir de una estrategia colaborativa y autogestionaria asumida por varias activistas para el autocuidado y el cuidado entre nosotras.

A lo largo de los de dos últimos años, hemos dado pasos importantes en la concepción y experimentación de metodologías feministas para el autocuidado y cuidado entre activistas. A comienzos del 2015, iniciamos la primera Rueda de activistas en Distrito Federal, en colaboración con el Instituto Arcana. CFEMEA invitó a las educadoras y arteterapeutas Amara Hurtado y Anasha Gelli, quienes diez años atrás habían desarrollado la propuesta de la Rueda de Mujeres, para compartir esta metodología experimentando y concibiendo algo apropiado al autocuidado y cuidado entre mujeres activistas. En el segundo semestre de 2015, el proceso de apropiación de la metodología por las otras integrantes de la Rueda generó un cambio cualitativo, a medida que fue asumida por las propias activistas, con carácter colaborativo y autogestionario, un paso que consideramos fundamental para la autonomía y autoorganización de las luchas de las mujeres.

**La invitación para participar en el segundo ciclo de la Rueda de Autocuidado y Cuidado entre Activistas ya dejaba bien clara esta perspectiva, al decir ¿Para qué? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Quién? estaba siendo invitada para entrar en la Rueda:**

**¿PARA QUÉ?** Para conversar, bailar, jugar, meditar, compartir dificultades, solidarizarse, para la confianza y la alegría entre nosotras. Para aprender y enseñar, dar y recibir, dialogar sobre nuestras vidas de activistas, militantes, luchadoras y así reconocernos mutuamente. Estamos en la Rueda para que cada una de nosotras nos fortalezcamos al mismo tiempo que fortalecemos los vínculos entre nosotras.

**¿POR QUÉ?** Para nosotras lo personal es político. Partimos de la crítica feminista a la separación entre lo personal y lo político, la

emoción y la razón, lo individual y lo colectivo. Como activistas, militantes feministas o de otros movimientos por la transformación social, nosotras nos inventamos en la lucha política y estamos construyendo, a partir de nuestra propia experiencia, inclusive en la Rueda, una manera de vivir y hacer política sin esos dualismos.

**¿CÓMO?** La Rueda es un espacio autogestionario, autónomo, que reúne mujeres activistas de diferentes movimientos y luchas, de manera horizontal y circular.

**¿QUIÉN?** La Rueda surgió en 2014, a partir de una propuesta de CFEMEA en colaboración con Arcana, y hoy continúa existiendo por la voluntad, disposición y deseo de cada una de las activistas que la integran de cuidar de sí mismas y de recibir el cuidado de las otras, de reconocernos mutuamente.

## DE ACTIVISTAS PARA ACTIVISTAS

El trabajo partió del reconocimiento de que un encuentro entre mujeres de identidades diversas y viviendo en condiciones tan desiguales sería un desafío. Las posibilidades de conflicto y cohesión serían constantes. Fue por esto que abordajes generales u holísticos fueron recusados. En la rueda, optamos por metodologías de procesamiento dialógico de las tensiones inherentes al encuentro de las diferencias y asimetrías. Lugares, prácticas, significados invisibilizados por la cultura hegemónica tuvieron en esta experiencia de la Rueda vocalización y reconocimiento.

En un esfuerzo de conciliar la diversidad entre las participantes y la profundidad de la experiencia, se optó por valorizar el activismo de las propias mujeres de la Rueda. Al final, para la militancia que integra este espacio, desigualdades y asimetrías están todo el tiempo en pauta. Son las propias integrantes de las



Actividad en la primera rueda de autocuidado y cuidado entre activistas de Distrito Federal, 2015.

Ruedas quienes sostienen en este espacio de cuidado entre activistas las condiciones para la denuncia más profunda de las desigualdades. Las Ruedas, así como los otros espacios de cuidado entre activistas, fueron concebidos y están siendo desarrollados sin ocultar las desigualdades, plantando cara a las realidades sociales y cultivando el amor por la resistencia.

Las opciones políticas y metodológicas que sostienen la Rueda se orientan también hacia el reconocimiento de la singularidad de cada mujer, constituida por el mosaico único de sus propias e innumerables experiencias. En estas, se buscan y se encuentran posibilidades de conexión y más oportunidades de cohesión.

## CONSTRUCCIÓN COLABORATIVA

Las tres ruedas de autocuidado y cuidado entre activistas que actualmente reúnen diferentes grupos de mujeres en Distrito Federal son espacios de encuentro periódico –semanal o quincenal– pautados por la construcción colaborativa. Desde 2015, están teniendo lugar en lugares fijos, donde la acogida cuidadosa, la privacidad y la seguridad de las participantes están aseguradas.

Buscan también envolver a cada participante en su concepción horizontal y sostenimiento colaborativo. Para esto, algunos compromisos son pactados por todas y cada una de las integrantes:

- Presencia en los encuentros, con participación enteramente dedicada a estos momentos –sin teléfonos, computadoras u otras distracciones–;
- Confidencialidad para todo lo que se habla;
- Escucha atenta, respetuosa y conectada, tanto emocional como racionalmente, de todo lo compartido por parte de las integrantes de la Rueda en cuanto a sus cuestiones, angustias, miedos, problemas, dudas, etc.;
- Habla a partir de la propia experiencia, sincera, sin consejos ni juicios sobre las demás;

- Expresión verdadera a través del habla o del silencio, a través del lenguaje corporal o por medio de la energía que producen las emociones;
- Registro colaborativo y compartido sobre la construcción de cada encuentro de la Rueda, vivencias realizadas y aprendizajes tanto individuales como colectivos.

## APRENDIZAJES

Desde un punto de vista metodológico, los encuentros continuos y periódicos mediante las ruedas de autocuidado y cuidado entre activistas han proporcionado enriquecimientos importantes e instrumentalizaciones indispensables. La experiencia sistemática y continuada posibilita la consolidación de vínculos, favorece desconstrucciones tanto desde la perspectiva del autococonocimiento como desde la perspectiva de la cultura política, en el sentido de la movilización de procesos emancipatorios.

El cierre de un ciclo y el comienzo de nuevos está quedando marcado por las mudanzas. Hubo Rueda que se expandió en el inicio de un ciclo, en otros se contrajo, se fortaleció en unos momentos y en otros se fragilizó. En algunas ocasiones fue ligera y alegre, en otras intensa y profunda. Hubo gente que vino, que fue, que volvió y se quedó, favoreciendo así la transmisión de la experiencia y su apropiación por las nuevas integrantes.

La programación de cada ciclo semestral –cuestiones, temas y actividades– es discutida, debatida y facilitada por las propias integrantes de la Rueda. Al final de cada encuentro, se consulta a la Rueda para ver quién se dispone a facilitar el encuentro siguiente y, a partir de esta manifestación de voluntad, se constituye el grupo facilitador, en general compuesto por dos o tres personas. Se busca que todas las participantes se involucren en la realización de, por lo menos, una Rueda durante cada ciclo.

Cada encuentro sigue un guion propio, pero todos favorecen su curso, en la siguiente secuencia: primero, rueda de llegada, para el “aterrizaje”, concentración, presencia de cada una en el espacio mediante técnicas de respiración

y enraizamiento; segundo, rueda dinámica para el reconocimiento mutuo y el entendimiento del grupo, favoreciendo la conexión por medio de movimientos vitales, expresivos, meditaciones dinámicas, danzas; tercero, rueda de compartición, para la expresión creativa –dibujo, pintura, modelado, colaje, poesía, dramatización–, reflexiva y dialógica (rueda de conversación) a partir de la experiencia vivida; y cuarto, rueda de cierre, con el reconocimiento de los aprendizajes, de los *insights*, de lo que se recibió en aquel encuentro y despedida.

La metodología de la Rueda busca favorecer la reciprocidad en las relaciones de cuidado entre activistas. Hablando, escuchando, presenciando, actuando, interactuando, sirviendo de espejo, reflejándose, riendo, llorando, ganando inspiración en este espacio colectivo, las activistas están, al mismo tiempo, aportando su sabiduría para nutrirlo, reconociéndose y apoyándose mutuamente, superando aislamientos, redescubriéndose a sí mismas, creando y fortaleciendo vínculos.

Concretamente, los momentos de cierre de cada ciclo de la rueda de mujeres fueron especialmente importantes para evaluar y reconocer los avances en términos de procesos personales y políticos generados o favorecidos por las dinámicas.

## INMERSIONES

Otra vertiente que viene desarrollándose, desde 2015, es la de los encuentros para el autocuidado, cuidado entre activistas y la formación en TRE (Técnica de Reducción de Estrés y Alivio de Tensiones). La dinámica de los encuentros mezcla vivencia personal, reflexión sobre la experiencia vivida, clases teóricas y prácticas –vivencia y facilitación– sobre TRE, ruedas de conversación sobre la coyuntura de las luchas, sus impactos en la vida de cada participante y alternativas experimentadas para el autocuidado y cuidado entre activistas.

La base de la formación son encuentros de inmersión, cada uno con una duración de cuatro días. Los encuentros se realizan en espacios apacibles, en

contacto con la naturaleza, y pueden acoger diferentes dinámicas y técnicas que las participantes traen de sus culturas feminista y movimientista o de otros saberes populares y ancestrales para el cuidado mutuo. También las prácticas terapéuticas –*Tai Chi Chuan*, *Chi Kung*, aromaterapia, reflexoterapia–, místicas, actividades creativas –música, danza, dibujo, pintura, colaje, modelado–, lúdicas y formativas –ruedas de conversación, *djumbais*, por ejemplo– componen la programación de las inmersiones.

Durante estos encuentros, lo personal y lo político están articulados y son trabajados en tres dimensiones: reflexiva, corporal-biológica y emocional. La concentración de esfuerzos y la mayor parte del tiempo de los encuentros han sido destinados a la teoría, práctica y vivencia de los ejercicios de TRE. Durante las inmersiones, se trabajan tanto las dimensiones del cuerpo biológico como emocional. Esperamos que, en cada inmersión, las activistas que participan en el Encuentro puedan trascender el modo individual/ególatra de percibir e interpretar el mundo, y así vivir experiencias fuera de lo común.

Para la formación de las activistas en TRE, CFEMEA cuenta con la experiencia de CENTRAR – Resiliencia y Potencial Humano que, además de tener el dominio de la técnica terapéutica, acumula experiencia en la educación popular para la salud comunitaria, elemento pedagógico relevante para preparar a las mujeres que estamos comprometidas en los procesos de organización popular, la formación política feminista y el cuidado entre activistas de otros recursos y nuevas experiencias. El objetivo de la formación es que las activistas puedan disponer y tener el dominio de herramientas poderosas para cuidar de sí mismas y para promover el cuidado entre activistas.

## MUDANZAS EN LAS DIMENSIONES PERSONAL Y COLECTIVA

Los relatos de autocuidado hechos por las activistas después de sus experiencias en las actividades de Rueda e inmersiones son alentadores. Varias de ellas reconocen que pudieron cuidar mejor de sí mismas de varias formas. En

el caso de las Ruedas, la pertenencia al espacio colectivo posibilitó que muchas mujeres se sintiesen más encorajadas y con más autoconfianza para enfrentar sus desafíos personales y políticos. Algunas cuentan que los sentimientos de miedo, ansiedad, angustia y pánico se redujeron considerablemente.



Taller de autocuidado y cuidado entre activistas realizado durante el Fórum AWID, en la Costa de Saúpe, 2016.

En lo relativo a la actuación en el propio movimiento y, en especial, a las formas de actuar e interactuar con sus compañeras de lucha, muchas mujeres se reconocen con más sensibilidad, atención, responsabilidad, iniciativa y autoconfianza, incluso para el cuidado entre activistas en los colectivos a los que pertenecen. La movilización de campañas de solidaridad es un indicador en este sentido.

También se produjeron cambios de actitud, como resultado del aumento de autoestima y conquista de autonomía, que fortalecieron a las mujeres para enfrentar las discriminaciones, asedios y prejuicios que viven en los espacios de trabajo, activismo y en la propia familia. El refuerzo de los vínculos entre las activistas, según varias participantes, dio más ánimo para la participación y la militancia. Hubo integrantes de la Rueda que se fortalecieron considerablemente como sujeto político, asumiendo nuevos e importantes embates en la lucha por los derechos.

Las Ruedas, así como las inmersiones, también favorecieron nuevos aprendizajes sobre las diferentes luchas y causas defendidas por nosotras mujeres. Reflexionando sobre nuestra experiencia desde 2015, constatamos que los espacios de autocuidado y cuidado entre activistas fueron favorables para compartir, así como también contribuyeron al desplazamiento de las participantes desde los lugares/ideas/creencias a los que estaban habitadas hasta otros puntos de vista que les permitieron asumir otras perspectivas frente a la realidad, por ejemplo: frente al lesbianismo y la lucha de todas nosotras contra la lesbofobia; ante la dimensión de clase y la lucha de todas nosotras contra la explotación y por los derechos de las mujeres; respecto a las mujeres negras y la lucha contra el racismo; sobre los saberes populares y los saberes académicos; sobre las mujeres con discapacidad y la lucha contra el capacitismo; o sobre agroecología y justicia socioambiental.

Esta experiencia de cuidar de sí mismas y del cuidado entre activistas ha ido apropiada por las integrantes en sus espacios de activismo y circula en los actos de resistencia y movilización en los que actúan. En sus colectivos, en marchas, ocupaciones, reuniones locales y encuentros nacionales, tanto la

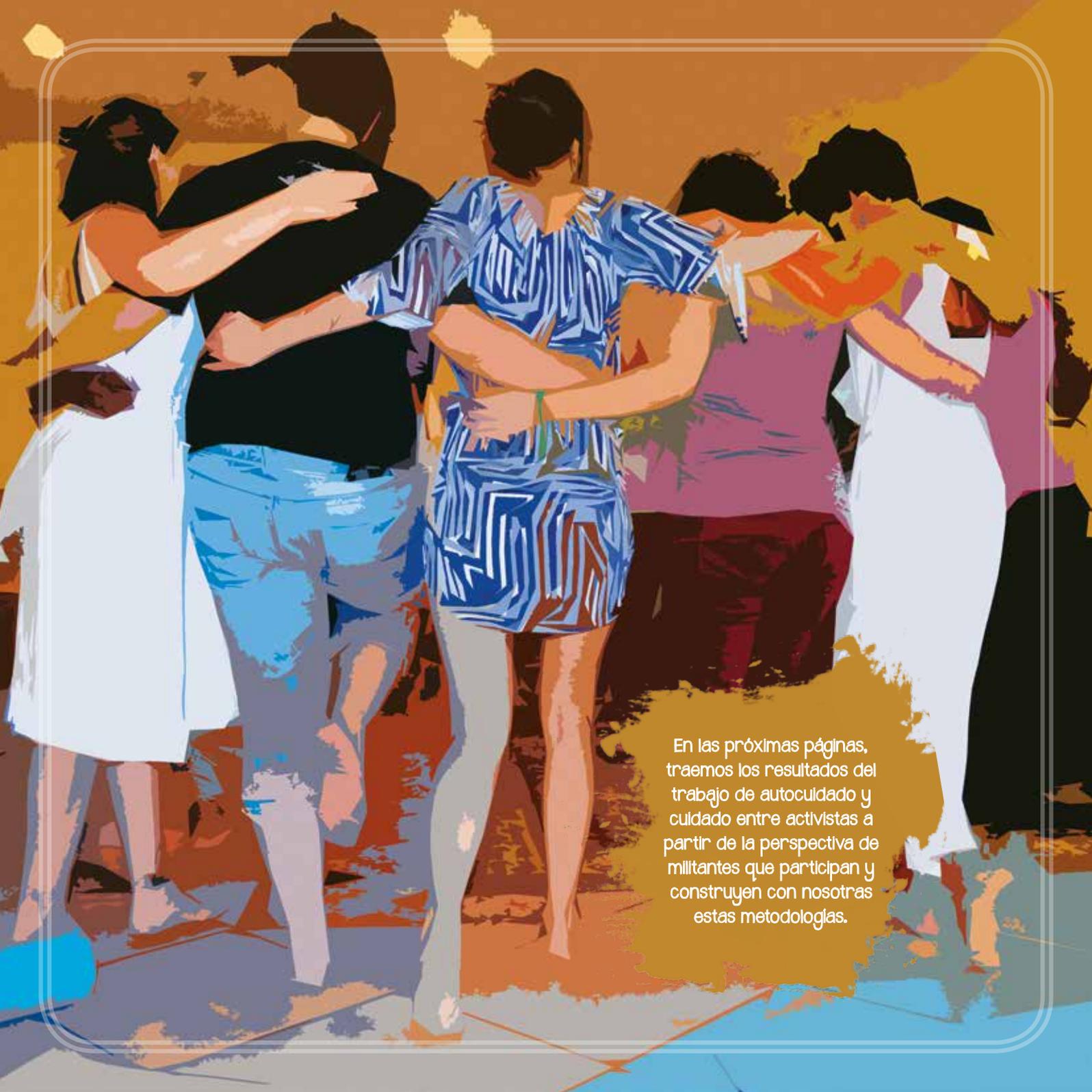
perspectiva como la práctica del autocuidado y cuidado entre activistas han sido experimentadas, e incluso incorporadas. Por esta razón, la articulación entre lo personal y lo político viene ganando concreción en la vida de estas mujeres, así como la consigna “por mí, por nosotras, por todas” ganó nuevos sentidos.

Entre los resultados directos de este primer ciclo de prácticas, está el desencadenamiento de una dinámica de trabajo en red para apoyar y proteger a las mujeres que están en las luchas contra la ofensiva conservadora y antiderechos. Actualmente, ya son casi 40 mujeres de diferentes movimientos y luchas las que se han vuelto puntos de referencia para la conducción de ruedas de cuidado y autocuidado entre activistas y para facilitar ejercicios de reducción de estrés y otras prácticas. Ellas viven en Brasilia, Goiânia, Recife, Natal, João Pessoa, Río Janeiro, Salvador y Fortaleza y están articuladas nacionalmente. La perspectiva del cuidado entre activistas y su práctica se ha expandido a través de las manos de las mujeres hacia otros movimientos, además del movimiento de mujeres y feminista.

## CIRCULANDO SABERES

Desde 2015, en Brasilia, se realizaron 4 ciclos ruedas de autocuidado y cuidado entre mujeres, con una duración de 4 meses cada una. 60 activistas pasaron por las ruedas.

En este periodo, se formaron 3 grupos de activistas en 6 inmersiones para el autocuidado, cuidado entre activistas y formación en TRE, con la participación de aproximadamente 50 mujeres activistas.



En las próximas páginas, traemos los resultados del trabajo de autocuidado y cuidado entre activistas a partir de la perspectiva de militantes que participan y construyen con nosotras estas metodologías.

# MUJERES QUE CRECEN EN LA RUEDA

**L**a piauiense Ádila Fabiana llegó a Brasilia en 2007. Feminista autónoma, fue profesora en escuelas públicas de ciudades de la periferia de Distrito Federal (DF). Hoy, trabaja en el servicio público de atención a las víctimas de violencia doméstica y sus familiares. En este día a día profesional, en el que apoya la reconstrucción de vidas libres de opresión de género, también practica su militancia política. “El activismo tiene que ver con la consciencia del lugar que ocupamos, con lo que elegimos mantener o no, ocupar o no, y transformarlo o no”, Cree.

Jelena Djordjevic nació en Belgrado, Serbia, y vivió su juventud durante los conflictos de desintegración de Yugoslavia. Militante feminista desde los 18 años, integraba la red internacional *Women in black* (Mujeres de negro), que lucha por la paz en todos los continentes. Sufrió con los bombardeos y vio de cerca los terrores del genocidio contra otros grupos étnicos. “A los 28 años, me sentía destruida. Después de mucho cuidado, hoy siento que volví a mí misma”, dice. Antes de llegar a Brasil, en 2012, pasó por Rusia, Palestina, Israel, Ucrania, desarrollando trabajos junto a activistas políticas.

Fue en Brasilia donde los caminos de Ádila y Jelena se encontraron. Una, buscando fortalecerse, articularse y ampliar sus conexiones con

el activismo feminista. La otra, buscando el desarrollo de una metodología orientada a tejer redes de resistencia feminista. Estuvieron juntas en la Rueda de autocuidado y cuidado entre activistas, realizada a lo largo del segundo semestre de 2016, en la sede de CFEMEA, en compañía de otras 12 mujeres que actúan en diferentes espacios políticos. Jelena y Ádila dividen semanalmente experiencias y buscan fortalecerse para las luchas feministas y antirracistas.

## FORTALECIMIENTO

Los encuentros sistemáticos de la Rueda de Mujeres Activistas en Distrito Federal abrieron espacio para el diálogo, el intercambio, el reconocimiento mutuo, la compartición horizontal y circular, entre las activistas, de sus experiencias de vida. Esta experiencia de cuidado –complementa Ádila– permite volver al activismo más fortalecida. “El cuidado entre nosotras nos rescata, nos reconecta individualmente, permite la retomada del activismo y, después de esto, nos hace reverberar en la actuación política”, destaca.

Experimentar la reciprocidad del habla, escuchar, entregar y recibir, compartir y apropiarse, enseñar y aprender, identificarse y diferenciarse, transformarse, y, al mismo tiempo, transformar el mundo ha sido muy enriquecedor para cada una de las participantes. Además de esto, se fortalecen los vínculos entre las activistas y, por consiguiente, del propio activismo de las mujeres.

En la rueda de autocuidado, a través de una invitación hecha por la fila militante feminista, Mônica Monteiro fue dirigente sindical y actúa políticamente por los derechos de hijas lesbianas e hijos homosexuales. Desde su visión, la rueda de cuidados propicia un gran ejercicio de escucha y horizontalidad, la gran diferencia. “Yo no conseguía ver esas diferencias antes de estar en la rueda. En otro grupo del que formo parte, no hay esta relación horizontal, ni de trato ni de responsabilidades. Todos esperan que alguien les designe las responsabilidades. Nada horizontal”, revela.

## RECIPROCIDAD

Para Natalia Maria, activista de feminismo negro, popular, decolonial y cuerpo-diverso, la principal diferencia de la experiencia del autocuidado y del cuidado entre militantes con relación a otras está en la reciprocidad establecida entre las mujeres participantes. “Esto crea más simetría, que es algo que el mundo no tiene. La gente llega a profundos contextos de desigualdades socioeconómicas, de condiciones físicas, de generaciones”, dice.

Sobre la convivencia entre las diferencias, Natalia destaca la ética de humanidad que une a los grupos de autocuidado y cuidado mutuo. “Tú puedes no amar a la persona individualmente, puedes ni siquiera conocerla bien, pero en este espacio que construimos juntas, reconocemos las trayectorias que hicieron a cada una llegar ahí. La gente está bajo un paraguas común que valoriza la ética de humanidad”, afirma.

La construcción de este espacio común, desde la visión de Jelena, significa la posibilidad de mirarse junto a las otras, de fortalecerse junto a las otras, de mostrar la propia habilidad junto a las otras, significa construir espacios de militancia de otros modos. “Porque los espacios de militancia todavía son duros, de disputa, desiguales, pero yo soy diferente, yo soy diferente”, dice.

## RENOVACIÓN

Involucrada con la militancia feminista desde hace más de tres décadas, una de las directoras de CFEMEA Guacira Cesar de Oliveira profundiza en este análisis al recordar que los espacios también cambian con los cambios individuales de quienes los integran. “Si estás en el espacio colectivo y cambias, el espacio también cambia. No es posible no cambiar. Esto es una realidad desde nuestra experiencia. Si yo cambio, si tú cambias, si la otra persona también cambia, todo cambia. Es una realidad en el Fórum de Mujeres de DF y su entorno. Es una realidad en los lugares por los que pasamos”, determina.



Taller de autocuidado y cuidado entre activistas realizada durante el Fórum AWID, en la Costa de Sauípe, 2016.

De esta forma, afirma Guacira, el desarrollo y la aplicación de la metodología actúan para la construcción de una nueva realidad. “Las mujeres, de una manera general, y las activistas, en particular, que invierten energía, tiempo y, algunas veces, sus propias vidas en la lucha política deben vivir bien y tener derechos y autonomía para decidir sobre cuestiones íntimas, privadas y públicas”, resalta.

Personalmente, ella ve beneficios en la actuación política una vez que las nuevas actividades se comenzaron a desarrollar. “Nosotras mujeres establecemos vínculos de confianza, entrega, compartimos experiencias. Esto nos hace más fuertes a la hora de plantar cara al ‘enemigo’ que está ahí fuera”, compara.

## PROTECCIÓN

La paraense Cláudia Macedo está en Brasilia desde 2012. Hoy, como integrante de la Asociación Lesbiana Feminista Coturno de Vênus, reconoce los beneficios en la militancia con relación a las experiencias anteriores al cuidado. “Llegué aquí muy fragmentada, rota. En la Asociación Coturno, se da la felicidad del encuentro con otras lesbianas que tienen la misma disposición para construir algo con amor”, cuenta. Hasta en los momentos más duros –ella afirma– consigue mantener la serenidad, incluso en los momentos de enfrentamiento con la policía: “respiras, piensas que eso no es lo tuyo, y te cierras”.

El hecho de ser migrante también confiere a la rueda, desde la visión de Cláudia, otro carácter. “Yo salí de Belém y fui para Río. Cuando llegué aquí, no había redes. Tuve que construir todo de nuevo, esto provoca soledad, inseguridad y la sensación de que falta apoyo”, revela. La rueda –dice– ofrece la oportunidad de ser también una red de afecto.

## REVERBERACIÓN

Si las experiencias de cuidado y autocuidado han sido, para algunas mujeres, una posibilidad de rescate y de reencuentro consigo mismas, para otras, también se han convertido en una nueva forma de militancia. La apropiación de la propuesta y de la metodología de la Rueda por todas las integrantes y la reflexión sobre estas experiencias se volvieron nuevas semillas. Inspiradas por las mudanzas que vivieron en su militancia, algunas mujeres que vienen participando en esta experiencia ya comienzan a ofrecer oportunidades para el cuidado entre activistas en sus colectivos y en diferentes espacios de organización del movimiento o movilización de las luchas.

En estos dos primeros años, se realizaron experiencias en São Sebastião y Paranoá, ciudades de la periferia de Distrito Federal. En las próximas páginas, algunas de las mujeres que participaron en estas experiencias cuentan como fue la construcción de este espacio.

# *Ciranda* de amor y lucha

Giramos con la *ciranda*

*Ciranda* de cura

*Ciranda* de amor

*Ciranda* de lucha

Circularidades esta es nuestra misión,  
artes, cuidados, activismo

Marchamos en acción

El mundo rueda

Mujeres giran con fuerza y amor

Mudamos nuestras vidas

Giramos, giramos

Giramos, giramos

*Ciranda* de Martinha de Coco sobre el significado de su participación en la rueda de Paranoá. Mujer negra, activista social y cultural, vecina de Paranoá, fue trabajadora doméstica y barrendera. Hoy es compositora y cantante de la cultura popular, y es reconocida como Maestra de Cultura Popular por el Ministerio de Cultura.

Vea el video: <https://www.youtube.com/watch?v=iZOEIHDabQk>

# LA RUEDA DE JUEGOS QUE FORTALECE LUCHAS

Paranoá, ciudad de Distrito Federal. Nació en la lucha por la tierra y por el agua, con personas de muchos lugares, principalmente del Nordeste de Brasil. Vivo aquí desde hace seis años. Fui enraizándome y percibiendo que las mujeres que viven aquí son muy parecidas con la historia de esta ciudad. Somos mujeres de lucha y arte. Lo cotidiano, adornado de sueños, pero aquí es un territorio más inventado en el Cerrado brasileño. En este territorio periférico, he vivido el cuidado, conmigo, con la ciudad, con las personas que aquí viven, y en especial con las mujeres.

En 2015, conocí y participé en las ruedas de autocuidado y cuidado entre activistas en CFEMEA. Con esta vivencia, entendí que este trabajo se constituye en el camino de una transformación social, que es parte esencial de mi lucha. Con el cuidado, se fortalecen los sujetos políticos colectivos, lo que también es una estrategia de protección y empoderamiento de las mujeres.

En 2016, me tocó contribuir a la ampliación de esta intervención política, movilizándolo y participando en la rueda de autocuidado y cuidado entre activistas en Paranoá. Nuestra rueda gira feliz. Y esto es posible por la fuerte mezcla entre diferentes generaciones de activistas y también por la presencia de artistas expertas que intercambian experiencias de forma encantadora con las activistas jóvenes.

Somos negras, blancas, lesbianas, bisexuales, heterosexuales, jóvenes y de mediana edad. Somos de los movimientos feministas, de la cultura, de la economía solidaria, de ocupaciones urbanas, de la educación, del movimiento LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y transexuales).

Realizamos seis encuentros en el segundo semestre de 2016. Decidimos reunirnos en torno a algunos temas: autonomía, diversidad y libertad sexual; relaciones afectivas y relaciones abusivas; violencias que nos afectan; feminismo y antirracismo.

Fuimos experimentando la metodología que una pareja de mujeres facilitó en las ruedas a través de métodos participativos, con sus saberes y artes. Entraron elementos de terapia comunitaria, del arteterapia, meditación y mucha danza. Nuestro grupo se reúne quincenalmente, y nos encanta girar juntas.

**CLEUDES MARIA PESSOA**

Vecina de Paranoá. Asistente social, activista feminista y artista.

## TRANSFORMADORA

El espacio de la rueda es transformador. Yo me veo en las otras, percibo que nuestros sentimientos con relación al mundo son los mismos. Siento, además, que todo está bien. Me siento más conectada con la energía femenina y mi forma de actuar ganó más sentido. Pasé a comprender un poco más la lucha de las otras. Considero que este cuidado entre nosotras mujeres es la fuerza más revolucionaria que puede existir en el universo. Es amor en acción. Para mí, en estos tiempos de odio e individualismo tan fuertes, no hay nada más revolucionario que el afecto.

Nuestros encuentros son una oportunidad para profundizar en nuestros lazos y cuidar más las unas de las otras. Cuidar es demostrar interés, es incluir, es agregar y aceptar a la otra exactamente como ella es. Es compartir su propia historia para ofrecer parámetros a otra mujer que, tal vez, nunca haya conversado sobre el asunto. Es escuchar atentamente; es abrazar; es tocar de verdad; es mirar a los ojos y ser real. Es también estar abierta para aprender con la otra. Esta forma de existir y actuar en las ruedas se extiende a otros contextos y relaciones, haciendo nuestro encuentro algo mucho mayor que nosotras mismas.

### DARLENE TELES

Vecina de Paranoá. Psicóloga, actúa con Terapia Comunitaria Integrativa junto a mujeres campesinas y *sertanejas*.

## **POLITIZADORA**

La existencia de la rueda ya es en sí un acto político porque transforma a cada una de las allí presentes. La metodología da la oportunidad a todas de participar de manera justa. Las dinámicas y actividades propuestas estimulan la conexión, la reflexión, los momentos de relajación, la alegría, el amor y el cuidado del grupo. Los diálogos propiciaron mayor autoconfianza y coraje, una vez que tuvimos la oportunidad concreta de sentir que no estábamos solas. Me siento más fuerte para ser quien realmente yo soy, sin miedo y sin culpa. La historia de las otras mujeres me motiva, me empodera y me da más fuerza para actuar como sujeto político activo en el medio en el que estoy inserida.

### **MARINA FIGHETTO**

llamada Guiga, vive en el núcleo rural Capoeira do Bálamo do Paranoá. Activista en la lucha por una Educación Pública de calidad.

## **ININTERRUMPIDA**

Pienso en la rueda como una herramienta para desplazarse y liberarse de estados y ambientes. La rueda es ininterrumpida y está sujeta a las casualidades. La rueda también me hace

proyectar inmediatamente el mundo –una esfera dentro de otra esfera–. Después pienso en los ciclos y en los movimientos de recomienzo y renovación. Me gusta la rueda y toda la simbología y percepciones que esta provoca.

Recuerdo decir en el primer encuentro que estaba en un proceso de inmersión –deseaba comprenderme y en cierta medida sabía que la comprensión necesitaría que sacase algunos elementos a la superficie–. Los encuentros tuvieron lugar de 15 en 15 días, y en todos conseguí sentirme completamente cómoda, desde los juegos hasta las actividades de charla. En círculo me sentí igual a todas las compañeras que participaban –como si una potencia estuviese en el ambiente y nos nivelase–. La estructura de la rueda me hace ver a todas en cada charla, en cada lágrima, en cada historia individual, yo podía sentirme y así conseguía poner en práctica mi capacidad de empatía apartando mi individualismo, recordando que la rueda es de autocuidado y cuidado.

En rueda fui capaz de curar heridas y absorber *insights*. Fui capaz de ver a todas las que allí estaban y sentí que también era vista. La rueda genera una energía que no se rompe, esta energía fue capaz de moverme, incluso al final de cada encuentro llevaba conmigo aquella energía y pasaba las siguientes horas y días vibrando con todo lo que la experiencia en círculo me proporcionaba. Creé lazos más fuertes con el grupo y tuve más consciencia sobre mi cuerpo. Y la rueda gira sin cesar.

### LISA ALVES

Forma parte del Colectivo Casa Frida y es curadora de la revista *Mallarmargens* y colabora con un fanzine feminista *De Salto Alto* volcado hacia mujeres de São Sebastião (DF).

## DIVERSA

En la rueda, percibí varios tipos de militancia y pude romper los prejuicios de mi forma de militar. Solitaria, cara a cara, a veces vinculada a los colectivos y otras no, descubrí que existe una especie de militancia afectiva, y es en esta donde tejemos lazos de amor, de afectividad, de hermandad con amigas, compañeras de lucha o simplemente con otras mujeres que nos ayudan a erguir la cabeza cuando estamos debilitadas por los golpes que el mundo nos da. Tal vez sea esta la militancia más fortalecedora, aunque también la menos vista y la menos valorizada entre mujeres. El cuidado y el afecto siempre fueron renegados a un segundo plano por el modo como vivimos en sociedad, o por nosotras mismas al estar siempre priorizando otras demandas.

Para mí, la experiencia más fortalecedora fue estar en contacto con mujeres muy diferentes entre sí, que realizan otras actividades, que tienen otro tipo de enfrentamiento en el mundo, que buscan soluciones creativas para la vida, que trabajan con arte y cultura, que están diciendo no al trabajo que esclaviza. Es de una belleza inmensa estar cerca de mujeres que luchan no solo porque esto nos hace más fuertes, sino también por la posibilidad de ver que nuestro espejo puede ir mucho más allá de nuestra propia imagen.

### JULIANA GONÇALVES

Vecina de Córrego do Urubu, próximo a Paranoá, actúa en el fortalecimiento de colectivos feministas universitarios.

## LIBERTADORA

En la rueda vivo un momento en el que yo me siento bien. Me siento más ligera. El intercambio de experiencias hace que nos podamos desahogar, salimos más livianas. Yo estaba pasando por un momento muy difícil, pero después de participar en esta rueda, me siento más libre. Estaba presa, tan cerrada que ni soñaba. Ahora volví a soñar. Me fortaleció. Abrió mis horizontes para poder construir estrategias que me permitan luchar y lidiar con la vida. Los obstáculos van apareciendo y vamos viendo que podemos superarlos sin herir a nadie, sin hacer daño a nadie y además podemos hacerlo saliendo con serenidad de las historias. Escuchar las historias de otras mujeres me fortalece, hace que me apropie de mi potencial. Nuestra rueda es libertadora. Buscas la serenidad, te vas conociendo, amando y liberando.

### ELIANA COSTA

Vecina de Itapoã. Pedagoga, educadora popular, activista cultural, organizadora del *Boi Encanto do Itapoa*.

“Se vuelve magia de verdad. Es una herramienta increíble para liberar las energías que mantenemos presas en el cuerpo, es la liberación del placer prohibido, del placer con una misma, independientemente de que haya un compañero o una compañera”.

GUAIA



## CAPÍTULO 4

### GUAIA MONTEIRO SIQUEIRA

28 años

Asistente Social formada en la Universidad de Brasilia en 2011. Trabaja en el Núcleo de Prevención y Asistencia en Situaciones de Violencia (NUPAV) de la Secretaría de Salud de DF en la región Centro-Norte. Participa en la Rueda de Mujeres desde el 2015, primera edición realizada en CFEMEA.

### HISTORIA EN EL ACTIVISMO

Formé parte del Gremio Estudiantil en la Enseñanza Secundaria de una escuela privada en Brasilia (DF), clasista y súper elitista. Realizábamos acciones junto con comunidades de riesgo, bajo una perspectiva asistencialista. En 2006, entré en el curso de Servicio Social en la Universidad de Brasilia (UnB), donde encontré amigas de otros cursos que compartían desasosiegos y cuestionamientos. Comenzamos a organizarnos en dos grupos de estudios: las Abortivas, un grupo de estudio con perspectiva feminista creado

por una profesora del departamento de Historia; y el Confesionario, que surgió entre 2005 y 2006, entre compañeras de la Asociación *Sapataria* (asociación de lesbianas).

A través del Confesionario realizamos acciones para llamar la atención sobre la falta de seguridad en el Campus. Cuando el Confesionario paró se produjo una gran ruptura. Yo también formaba parte, junto con ocho amigas más, de un grupo lésbico activista que causó muchas polémicas: el *Sapabonde*, un grupo de funk lésbico, de desmadre lésbico. Continué en el *Sapabonde* hasta 2013, para mí era un movimiento revolucionario, teníamos un alcance muy grande con chicas de diferentes edades.

Me aparté un poco del movimiento feminista organizado. Pasé a participar más en CFEMEA, me aproximé mucho al Fórum de Mujeres de Distrito Federal y con compañeras de CFEMEA organicé el Fórum de Lucha por la Legalización y Descriminalización del Aborto en São Paulo. En 2011, fui a la Primera Marcha de las Putas, de forma silenciosa con personas mayores y distribuyendo panfletos. Inmediatamente después, me metí de cabeza nuevamente, y fui a la Marcha en 2013, cuando se produjo toda aquella situación de conflictos con las personas sin techo, surgieron muchas críticas y conflictos. No lo conseguimos y concluimos que la Marcha tenía fallos. Dijimos: “por todas nosotras”, pero nunca vamos a ser “todas nosotras”, somos muchas y las desigualdades aparecen de dentro. Resolvimos no hacer más la marcha. 2014 fue un año muy silencioso. Y en 2015, fui invitada para participar en la Rueda de Mujeres.

## POR QUÉ ESTAR EN LA RUEDA

El contexto de los movimientos sociales es muy difícil, llega a enfermar. Estamos en contacto con mucha vulnerabilidad, mucha tristeza, mucha pobreza y mucha violencia. Estar en la Rueda de Mujeres me provocó más ganas de estar en el movimiento social haciendo transformaciones en la calle, presionando sobre las políticas públicas. No obstante, estar en el movimiento social es ingrato, es pesado. Es un quinto turno de trabajo, y no tienes retorno inmediato, a veces ni siquiera tienes retorno. Los contextos generalmente son muy agresivos e irrespetuosos. La cultura de la militancia social está sindicalizada, basada en palabras de órdenes, en levantar el brazo, en hablar más alto y que esto, además, sea bueno, en pasar por encima de la otra persona. Es principalmente un contexto en el que los hombres hablan. Incluso encontrándonos dentro de un contexto feminista descubrimos estos mismos patrones.

En la rueda, existen reglas no dichas en las que todo este hacer agresivo del movimiento social está prohibido, a pesar de que no usemos esta palabra. Es un momento de cuidado. Tratamos cuestiones profundas, tensas, tristes, pesadas, historias de vida llenas de mucha violencia. A pesar de todo, conseguimos hacer esto con la máxima levedad posible. Y aunque no todo es de color rosa y hay mucho dolor, este es un espacio donde poder vivir los dolores y fortalecerse.

## PROFUNDIZACIÓN E INMERSIÓN

Fue en este espacio de la rueda donde surgió la invitación para participar en la inmersión y formación en TRE. Sentí mucho miedo cuando vi algunos videos sobre la práctica, pero la oportunidad de participar en esta formación experimental y especial entre mujeres activistas es increíble. La TRE parece magia. Sentía energía de verdad pasando por mi cuerpo. Estaba allí, solo que paralizada. Esta técnica de ejercicios permite que la energía camine por el cuerpo y vibre. Vibra también donde están tensiones, las relaja. He hecho TRE con mujeres muy diferentes, y los relatos sobre gracia, vergüenza y placer son comunes. Son mujeres que luchan para cuidar a sus hijos, a sus maridos, para cuidar al mundo entero, pero que no cuidan de sí mismas. En este contexto, la TRE es mágica. Una herramienta increíble para liberar las energías que están presas en el cuerpo, libera el placer prohibido, el placer consigo misma, aunque haya un compañero o una compañera.

Hay mucha potencia en lo que estamos experimentando con estas prácticas de autocuidado, que también son de autococimiento para el autocuidado. Se trata de conocer para saber dónde está el límite, cuidarnos y cuidar a las compañeras. Vamos a nuestra militancia social, con nuestras ganas locas de cambiar el lugar, de cambiar el mundo. Sabemos que las cosas están mal desde hace mucho tiempo, que pesa la clase, la raza, la sexualidad y el género. En esta sociedad la vida está llena de violencia. Entonces, nosotras estamos cuidando de esto para poder hacer la transformación ahí fuera.

## UNA NUEVA MILITANCIA

Vivir esta experiencia me enseñó a escuchar más y aprender escuchando. Me fortaleció escuchando sin la necesidad de hablar sobre mis argumentos. Aprendí a respirar más, a quedarme en silencio, aunque estuviéramos juntas. A conseguir estar en el todo, pero estando en mí. Aprendí a no juzgar. La Rueda no sustituye otras militancias. Estoy en el Fórum de Mujeres de DF y Entorno, estoy en la Explanada luchando por otras cosas, estoy en la política pública. Hoy, no obstante, consigo entender que cuando ocurre algo muy tenso con otra persona aquello no es mío, no soy yo. En aquellos momentos en los que se produce mucha confusión consigo callar y respirar, esa actitud se extiende y consigue calmar el ambiente entero. La rueda es un gueto de seguridad, un clan de seguridad, pero los otros ambientes todavía son muy hostiles. Nosotras, que participamos en la rueda, nos encontramos en otros contextos de militancia y creamos una sintonía solo con la mirada. Desarrollamos formas de actuar para minimizar la agresividad de los grupos.



Foto: Dandara Lima



Foto: Jelena Djordjevic

“Vibro, tiemblo y me levanto más fortalecida. Comencé el tratamiento contra el cáncer, y la TRE fue fundamental para fortalecerme [...] La lucha, cuando tiene amor, tiene menos dolor.”

ADRIANA

## CAPÍTULO 5

### ADRIANA FERNANDES

47 años

Mujer negra, militante del Movimiento de los Trabajadores Rurales sin Tierra (MST) desde hace 18 años.

Educadora popular, graduada en la Universidad de Brasilia (UnB) en 2013, artesana y productora rural.

Participó en las actividades de inmersión y formación en TRE en 2015 y, hoy, comparte técnicas y facilita acciones de autocuidado y cuidado con otras militantes.

### HISTORIA EN EL ACTIVISMO

Soy militante del MST desde hace 18 años. Soy educadora Popular, trabajo con teatro político, teatro del oprimido. Soy artesana y productora rural. Soy madre, abuela, tía. Soy mujer negra. Nuestra lucha no es fácil. Para conseguir una parcela de tierra la lucha fue muy grande. Nosotras nos apoyamos mucho como mujeres. ¿Por qué la parcela se llama Panteras Negras? Todo comenzó con mi graduación en Educación del Campo en la UnB en 2013. Durante mi búsqueda para el trabajo de conclusión del curso, trabajé sobre el negro en la dramaturgia brasileña. Comencé a investigar sobre el

movimiento negro, sobre la cuestión negra brasileña y llegué a los *Black Panthers* de los años 1960, en los Estados Unidos. La metodología del partido Panteras Negras era de cuidado entre ellos, auto-defensa y autocuidado de los negros, en la lucha por sus derechos.

Yo decidí que, cuando recibiese la parcela, esta sería en pro de la cuestión negra. Dentro del movimiento, la gente lucha por la Reforma Agraria, cuida de los temas de género. Existen varias banderas en nuestra lucha, pero la cuestión negra no es el foco. Entonces quisimos traer para dentro del Movimiento de los Trabajadores Rurales Sin Tierra, el MST, la lucha negra y feminista. Aquí, es un espacio de búsqueda y de cultura Panteras Negras. Es un espacio donde colectivizamos el uso de la tierra. Yo soy la titular, pero hay otras mujeres negras militantes y estudiantes. Nos apoyamos, tenemos este cuidado entre nosotras, nos fortalecemos para continuar estudiando y militando.

### HERRAMIENTA DE LUCHA

Yo tuve acceso a la TRE en noviembre de 2015. Esa oportunidad ha sido y es de extrema importancia, se tratarse de una herramienta con la cual podemos profundizar más en la discusión sobre el ser mujer, y el cuidado de la mujer con las compañeras dentro del movimiento. Cuando comenzamos la formación en TRE, promovimos algunas ruedas, además del autocuidado con nosotras mismo. Hacemos toda una revisión de nuestras luchas, de las múltiples tareas que venimos desarrollando. No nos paramos para tener este cuidado con nosotras mismas. Esto esto hace

que comencemos a mirarnos y llamemos a otras compañeras hacia esta mirada, hacia este cuidado.

Eso una herramienta estratégica. Y digo herramienta porque como trabajadora rural, como militante del MST, instrumentalizamos como herramienta todo lo que podemos utilizar en nuestra lucha. Ahora, el autocuidado de las mujeres es prioridad. Cuando vamos a debatir sobre la violencia doméstica, cuando vamos a producir artesanía o a mantener una charla entre las mujeres de la lucha, ya estamos consiguiendo insertar el autocuidado. Con la inmersión y la formación en TRE, fui sintiendo mi propio cuerpo, sintiendo en mi vida la diferencia que supone mirarse a sí misma y cuidar de sí misma. Comenzar a priorizarse. No vemos lo mucho que somos dañadas y maltratadas, ni lo tanto que somos sufridas. Traemos a nuestro cuerpo registros de dolores, pero no comprendemos. Cuando comienzas a cuidarte, percibes como necesitas cuidarte todavía más, y de forma permanente.

### AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD

La TRE entró en mi vida proporcionándome encontrar el eje central, el equilibrio. Hoy estoy en permanente proceso. Hay horas en las que paro y comienzo a temblar, entonces me digo: “déjame echarme un poquito, déjame sentirme”. En ese momento, yo vibro, yo tiemblo y me levanto más fortalecida. Este año, comencé el tratamiento contra el cáncer, y la TRE fue fundamental para fortalecerme. Además de esto, cuento con el apoyo de esta red maravillosa, que conocí en la inmersión. Hoy tenemos un vínculo de amistad verdadera, de hermandad. Esto es muy bueno y muy positivo.

Las luchas no son fáciles y nosotras tenemos condiciones que nos limitan. Yo soy mujer negra y seropositiva para VIH. Por lo tanto, para mí, es más constructivo cuando las personas comprenden todos los procesos que vivo, cuando se suman a esta lucha. Yo me siento más fortalecida. Las hermanas que conocí en la TRE, se han fortalecido. Me siento muy agradecida por haber podido tener acceso a esto y poder llevarlo a otras mujeres. Y todo esto es posible porque fui muy acogida.

La primera etapa fue estratégica. En noviembre del año pasado yo no sabía cómo era yo. No tenía noción de que todos los dolores que yo sentía eran los traumas, las luchas, las frustraciones y todas las marcas que cargo en la vida.

Cuando nos encontramos la primera vez, es como si yo fuese recibida para ser cuidada. Esto se quedó grabado en mí. Había compañeras y activistas de otros movimientos, yo no las conocía ni ellas me conocían, estábamos todas nosotras allí en aquella unidad de fuerza, de energía y de amor tan grande, y me sentí muy amparada, acogida y fortalecida. Para mí, esto no se puede romper. Ahora es solo crecer y fortalecer más este vínculo.

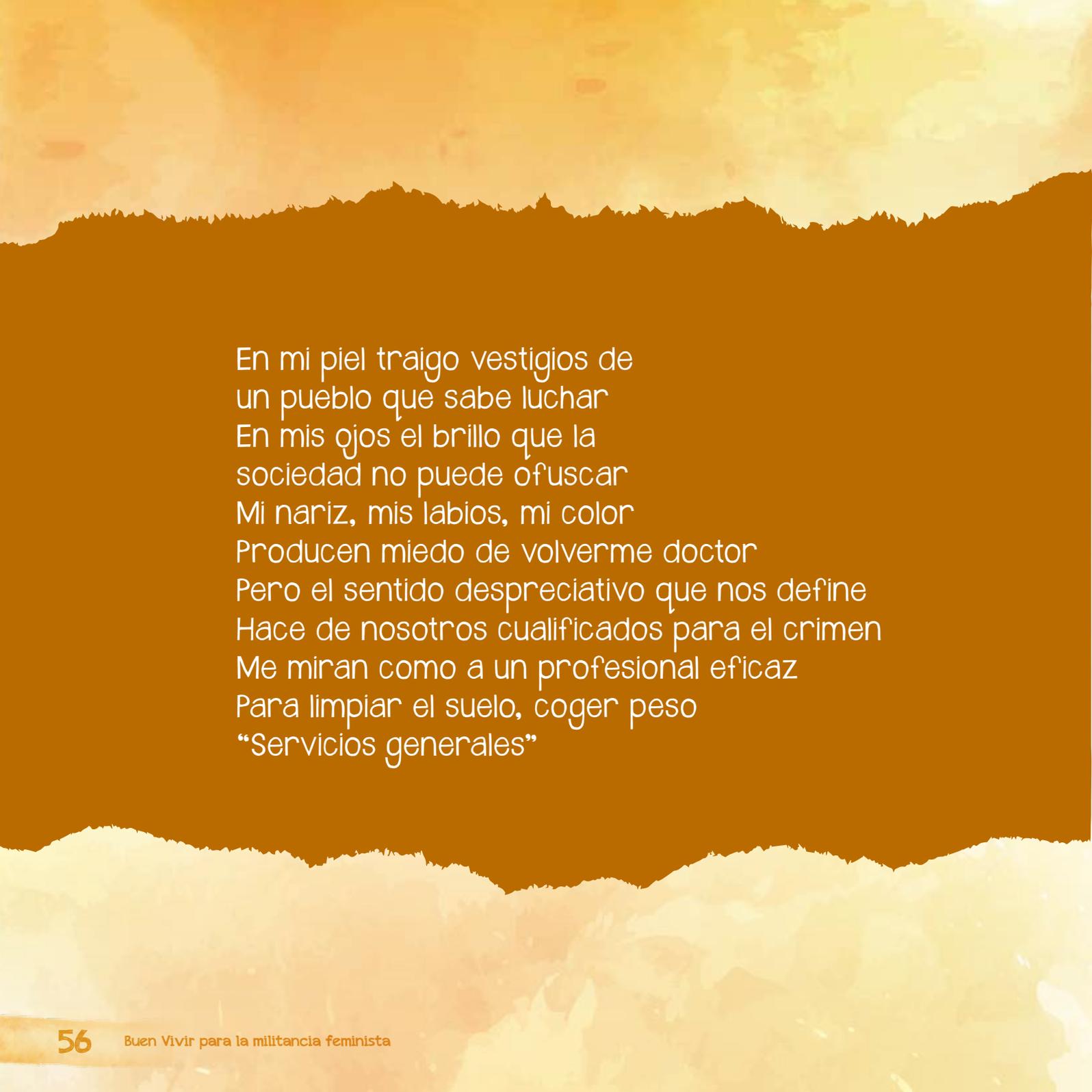
## FEMINISMO FORTALECIDO

A partir del contacto con otras activistas, se comienzan a intercambiar experiencias con otras mujeres. En estas actividades, comenzamos a formar otras redes, lo que también significa cuidado con la mujer, con la sexualidad de la mujer. Es extremadamente importante decirse todo esto, porque la TRE también hace posible este fortalecimiento de los vínculos y de las redes del cuidado entre mujeres, el

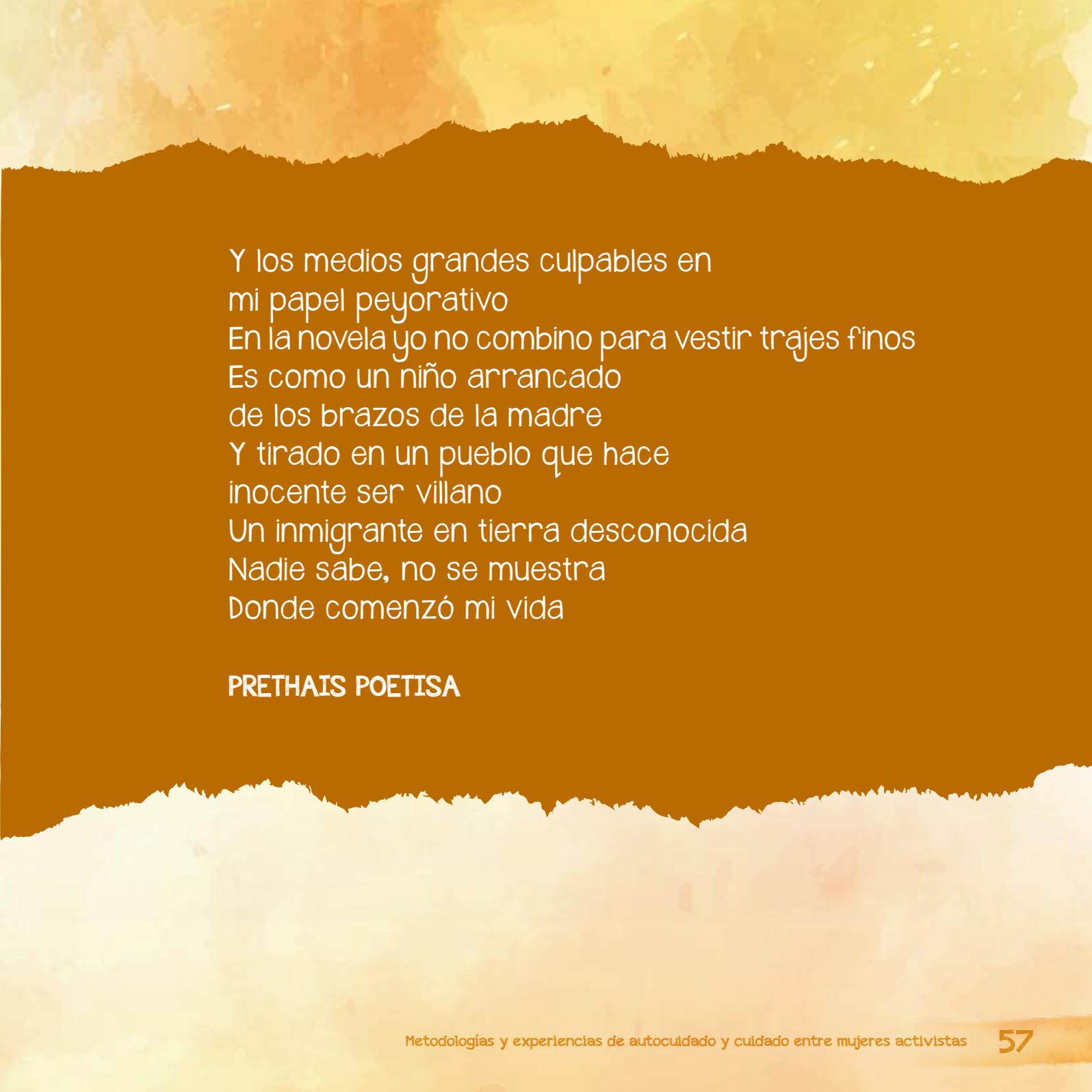
fortalecimiento del feminismo. Las mujeres se vuelven más feministas después de estos procesos. Ellas son más autónomas y protagonistas de sus procesos. Y esto va dando libertad para poder ir incorporando a otras mujeres y otras experiencias. No nos quedamos solo en aquella experiencia de TRE. Esta es solo una puerta que se abre a otras acciones y al fortalecimiento hermoso de una red de mujeres.

El autocuidado es de extrema importancia. Cuando la mujer está en una rueda, discutiendo una pauta, un programa de actividades, una planificación o direccionando, no tenemos aquel momento para respirar. Cuando comenzamos por el simple ejercicio, aquella secuencia de cinco ejercicios, parece que vamos entrando en un proceso de autorreconocimiento. Es estratégico porque es un canal que se abre a la posibilidad de que las compañeras puedan reconocerse, autoafirmarse. Ser feminista es también cuidar de sí, porque una mujer que no está bien no tiene como luchar. Por lo tanto, es necesario reconocer la necesidad de cuidar de mí misma. Yo tengo que tener este cuidado conmigo para así poder ayudar al otro, esto es fundamental, dentro del feminismo, dentro de la lucha por la tierra y dentro del núcleo familiar.

La TRE es esto. Cuando compartimos esa vivencia, se fortalece el amor. Es un momento en el que las compañeras consiguen unirse y hablar de sí mismas. Solemos hablar de todo, de la lucha, la casa, los hijos, la militancia, menos de nosotras mismas. La TRE hace posible ese momento para hablar sobre nosotras mismas. Es como si a través de esta experiencia se abriese una puerta. Los mecanismos nos fortalecen. Cuando comenzamos a intercambiar experiencias, desarrollamos esa habilidad de escuchar con más cuidado, con más amor. La lucha, cuando tiene amor, tiene menos dolor.



En mi piel traigo vestigios de  
un pueblo que sabe luchar  
En mis ojos el brillo que la  
sociedad no puede ofuscar  
Mi nariz, mis labios, mi color  
Producen miedo de volverme doctor  
Pero el sentido despreciativo que nos define  
Hace de nosotros cualificados para el crimen  
Me miran como a un profesional eficaz  
Para limpiar el suelo, coger peso  
“Servicios generales”



Y los medios grandes culpables en  
mi papel peyorativo  
En la novela yo no combino para vestir trajes finos  
Es como un niño arrancado  
de los brazos de la madre  
Y tirado en un pueblo que hace  
inocente ser villano  
Un inmigrante en tierra desconocida  
Nadie sabe, no se muestra  
Donde comenzó mi vida

**PRETHAIS POETISA**

“Este espacio de ‘aprendencia’ y de intercambio de experiencias me ha proporcionado poder reflexionar sobre mis propios prejuicios, me ha dado posibilidades de resolver cuestiones conmigo misma y con los otros”.

SUELI



Foto: Tais Lobo

### SUELI KINTÊ

52 años

Artista plástica, activista negra, vecina de Salvador. Integra el colectivo Flores de Dan, que trabaja con cuestiones de género, autocuidado entre activistas y emprendedorismo negro.

### TRANSFORMACIONES COLECTIVAS

Desde noviembre de 2015, participo en la formación en TRE. Para mí, fue y todavía está siendo extremadamente provechoso conocer personas de otros lugares, con pensamientos diversos, formas diferentes de trabajar, nuevas posibilidades de entendimiento, de alianzas y de intercambios de experiencias. Percibo también cambios en algunos entendimientos y conceptos, sobre los cuerpos y sobre nuestras militancias.

Durante la inmersión, en cada instante e incluso en medio de nuestras prácticas, percibimos un movimiento creciente, una necesidad íntima de cuidado de las mujeres. Esto despierta la necesidad de actuar en el movimiento feminista reservando un tiempo para cuidar de sí mismas, de sus vidas.

Transformar el mundo mientras nos transformamos es leer lo que el mundo pide, para que nuestra participación sea colaborativa y activa. La TRE trae herramientas para transformarnos, dejando salir nuestros miedos, nuestros traumas, tensiones y estrés. Al mismo tiempo, ofrecemos al mundo este poder de transformación, que se realiza desde dentro hacia fuera en cada individuo. De esta forma pasar a tener sentido pleno, porque nadie consigue transformar algo si no cuida en primer lugar de su propia transformación.

Como dice el nuevo concepto de cuidado ambiental: “cuidar de sí mismo, cuidar del otro y del medio ambiente”. El orden es este. Cuando movemos esta lógica de cuidado, pienso que naturalmente la transformación del mundo ocurrirá.

### “APRENDENCIA” DEL FEMINISMO

Como consecuencia de la crisis que asola nuestro país y por creer en la transformación del mundo mediante el feminismo, decidí solo votar en mujeres. Esta peculiaridad ya imprime en nosotras la posibilidad de transformar nuestros movimientos y actuaciones en nuestras casas, comunidades y grupos a los que pertenecemos, cuidando, alimentando y transformando con nuestra fuerza. Las experiencias en TRE me ayudaron a reafirmar algunos conceptos que ya había adquirido a lo largo de mi camino, dándome más certeza y seguridad de que busco el camino correcto.

Las vivencias en la formación de TRE fueron intensos talleres de aprendizaje íntimo y al mismo tiempo colectivo. Fueron oportunidades de aprender a aprender, a ser, a convivir, a escuchar y a hablar en la hora cierta. Decidir las palabras que podrían ayudar o perjudicar en el proceso se volvió una gran herramienta de aprendizaje y facilitadora en los momentos prácticos.

Este espacio de “aprendencia” y de intercambio de experiencias me ha proporcionado reflexionar sobre mis propios prejuicios, me ha dado posibilidades de resolver cuestiones conmigo misma y con los otros. Además de esto, me fortalece para enfrentar los prejuicios sufridos diariamente. El núcleo de cuidado de las Flores de Dan estaba acabado. Ahora, estoy invitando a más personas con el objetivo de revitalizar y fortalecer el grupo.

### AVANZAR EN LA MILITANCIA

En el día a día, buscamos los lugares cómodos de la vida. La gran cuestión es que esos lugares nunca nos llevan al crecimiento, en ninguna dimensión y, además, nos impiden alcanzar lo que queremos. Durante la formación en TRE, me vi sutilmente invitada a salir de ese lugar y a intentar cosas diferentes, a mirar las cosas desde otro lugar, a arriesgar mirando con ojos ajenos. Lo bueno de todo esto es que cuando recibí la invitación, acepté de buen grado. Ahora, en silencio, busco en mí trabajar una actuación diferente, mirando la vida –de hecho y derecho– con más amor entre nosotras activistas.

“Curar trauma significa traer su cuerpo entero de vuelta para sí misma. La cura necesita ser suave porque el trauma es violento. La cura viene en pequeñas dosis para que cada una de nosotras pueda permitir que ocurra”.

JELENA



Fragmento de la película de Angela Donini y Tais Lobo

### JELENA DJORDJEVIC

35 años

Integra el colegiado de CFEMEA. Se ha dedicado al cuidado con mujeres activistas de derechos humanos desde la guerra de Yugoslavia, su país de origen. Antes de llegar a Brasil, en 2012, pasó por países de Oriente Medio.

### CUIDAR SALVA VIDAS EN LAS GUERRAS

La primera vez que entré en la favela de la Maré, en Río de Janeiro (RJ), para encontrar activistas que allí vivían y trabajaban, me sentí como si estuviese en una zona de guerra: tanques y soldados en las calles, tiros que se oían a distancia. Y al mismo tiempo, la vida de las personas continuaba. Calles llenas, personas yendo al trabajo, niños jugando. Sin embargo, yo sentía la desesperación en el aire.

Andando por allí, me acordé mucho de los horrores de la guerra que enfrenté en Yugoslavia. Todo a mi alrededor, en aquel momento, me recordaba. Esta comparación tiene sentido. Los datos oficiales muestran que el número de muertes en Brasil es semejante al de las zonas en conflicto.

¿Cuáles son las consecuencias de ser mujer y vivir en este contexto de violencia, contra ellas, contra sus familias y sus niños? ¿Cómo lidian las mujeres con estas experiencias traumáticas? ¿Qué puede ayudarlas? ¿Cómo comunidades marcadas por tanta violencia pueden transformarse en comunidades pacíficas? Estas fueron algunas de las preguntas que me guiaron a medida que yo crecía en Belgrado (Yugoslavia). Allí, el movimiento feminista del que yo formaba parte me dio soporte y seguridad según buscaba respuestas y me unía a fuerzas contrarias a la militarización y al patriarcado.

En muchos momentos, de vida y de trabajo, pude comprender la importancia de un espacio seguro donde poder dormir sin ser despertada por una bomba o por tiros; la importancia de cosas simples como agua caliente, electricidad, comida, cosas increíblemente preciosas. Percibí lo importante que es no estar sola en los momentos de dificultad, la importancia de dividir pensamientos y sentimientos. Ese proceso de compartir me ayudaba y también ayudaba a las otras personas que dividían conmigo sus angustias.

Comencé a mirar a lo que nos da fuerza, a lo que nos ayuda a pasar por la vida en esos contextos de violencia. Me dediqué a crear estos espacios en nuestros movimientos y organizaciones, espacios de descanso, espacios donde las personas pueden, durante algún momento, olvidar los horrores de fuera, espacios para acoger tristeza y dolor, pero también felicidad y celebración, espacios para la cura y nuevas experiencias.

Las periferias de Brasil me recuerdan a las zonas en conflicto donde viví, por el número de personas negras y pobres muertos. Y también por la presencia de la policía y de otros grupos fuertemente armados. Impunidad, violencia sexual contra las mujeres, y el Estado cumpliendo apenas el papel de oprimir y subyugar. Balas perdidas que matan a niños mientras juegan en la puerta de sus casas. Balas perdidas que matan mujeres en sus cuartos. Muertes en las favelas todos los días. Sueños que se van muy temprano violentamente. Vidas interrumpidas. Es como en la Franja de Gaza; es como en Palestina.

Incluso la indiferencia de las personas que viven fuera de las favelas ante tantos horrores y ante la muerte sistemáticas de negros y pobres es semejante a la indiferencia de la que fui testigo en la guerra que viví.

Es fácil percibir los impactos de estrés crónico por la exposición a eventos traumáticos y por la presión diaria que supone vivir en las favelas y las periferias. Siempre me sorprendió nuestra capacidad de continuar incluso en condiciones inimaginables.

Como parte de nuestra propuesta de autocuidado y cuidado entre nosotras, buscamos mantenernos seguras y bien, tanto física como emocionalmente, frente a tantos riesgos y desafíos diarios.

Hace más de un año, como parte de una práctica entre activistas, aprendí y experimenté un método simple y no catártico desarrollado para la reducción de estrés y tensiones. Es una de las herramientas que nosotras activistas, en toda nuestra diversidad, hemos conseguido apropiarnos. TRE (Técnica de Reducción

de Estrés) nos acerca a la vida y a los espacios organizativos, apoyándonos frente a las fuerzas adversas.

Gracias a este trabajo, sentí como la vida había vuelto a mi cuerpo. Donde sentía frío, comencé a sentir calor. Donde no sentía más, comencé a sentir nuevamente. En un ambiente seguro y pacífico, estaba volviendo a mi propio cuerpo, a mi propia historia. Mis experiencias de desconexión, dolor, guerra, trauma, pérdida, miedo. Comencé a establecer una conexión totalmente nueva con mi propio cuerpo. Es como si volviese a habitar en mí nuevamente.

Curar trauma significa traer su cuerpo entero de volta para sí misma. Nuestros cuerpos traumatizados no nos pertenecen más. Vivimos fragmentadas, congeladas, desconectadas, lejos. Vivimos en el pasado.

Durante algún tiempo, no era seguro sentir. No era seguro habitar en mi propio cuerpo. Pero ahora lo es. Estoy restableciendo la vida en mi propio cuerpo. Practicar ejercicios en pequeñas dosis para que yo pueda controlar la experiencia, para que yo decida hasta donde esta experiencia irá, para que yo siga mi propio ritmo.

La cura necesita ser suave porque el trauma es violento. La cura viene en pequeñas dosis para que cada una de nosotras pueda permitir que ocurra, no más de lo que cada una de nosotras permite. No más rápido de lo que cada una necesita.





# DESAFÍOS PARA EL CUIDADO DE ACTIVISTAS

**U**n informe divulgado por Oxfam, en 2016, reveló la seguridad de defensoras y defensores de derechos humanos como un tema central para las democracias en todo el mundo. De acuerdo con el documento, en 2015, por lo menos 185 personas defensoras de derechos humanos fueron asesinadas en el mundo. De estas muertes, 122 se produjeron en América Latina. En la Región, Brasil figura en primer lugar en cuanto al número de asesinatos de activistas: de enero de 2015 a mayo de 2016 por lo menos 74 personas, entre activistas ligados al medio ambiente y defensores de derechos humanos, fueron asesinados en Brasil.

Los números son la cara más violenta de una situación que restringe la actuación política, coloca en riesgo la vida de esas personas y hasta el propio ideal de sociedad democrática. Millares de mujeres y hombres que defienden los derechos humanos son víctimas de una violencia y represión que busca sistemáticamente eliminar su trabajo de construcción de sociedades más justas e igualitarias.

CFEMEA comprende que, en estos tiempos de emergencias, es necesario desarrollar nuevas estrategias de protección que vayan más allá de las metodologías de cuidado y autocuidado ya iniciadas. Necesitamos actuar rápidamente, movilizar apoyo para las mujeres activistas, ya que las situaciones requieren rapidez en la respuesta para poder proteger una vida.

En estos momentos, tenemos que movilizar espacios y transporte seguros, y también pensar en el tipo de redes que están disponibles fuera de los espacios de amenaza, qué redes pueden movilizarse para ayudar a que activistas y familiares salgan rápidamente de los lugares de peligro. En situaciones en las que sufrimos la violencia directamente, debemos tener un espacio para el descanso y la recuperación con varios servicios.

Al mismo tiempo que tenemos que estar disponibles para situaciones de emergencia, también es necesario que continuemos dando atención a las necesidades cotidianas enfrentadas por las defensoras, porque no solo son las emergencias las que sacuden nuestras vidas y la sostenibilidad de nuestro activismo, también lo son las opresiones sistemáticas a las que estamos sometidas cotidianamente.

Reconociendo nuestra limitada capacidad organizativa, tenemos que lidiar con el máximo de actores comunes involucrados con los derechos de las mujeres activistas. Decidimos trabajar a partir de la perspectiva de autocuidado y cuidado entre activistas con la estrategia de protección. Hemos sido testigos, mediante el seguimiento de defensoras en riesgo, de la fragilidad de su estado emocional delante de las amenazas contra sus vidas, contra sus familias y contra su activismo.

Nosotras entendemos que trabajar con el bienestar emocional de las defensoras cuando enfrentan duras y violentas situaciones es una estrategia que aún no está lo suficientemente explotada por las organizaciones que apoyan a los defensores en riesgo. Es raro ver a alguien en un estado de seria vulnerabilidad emocional, como consecuencia de amenazas, ser capaz de implementar un plan de seguridad con todos sus procedimientos. Nosotras reconocemos la necesidad de construir capacidades individuales entre defensoras, así como en las organizaciones de las que ellas forman parte.

¿Qué mecanismos debemos construir como parte de nuestros espacios organizados para responder a las necesidades de activistas en riesgo?

Varias organizaciones y redes dedicadas a este tema identificaron algunos procesos necesarios para suplir tales necesidades, que van desde la

construcción de redes de solidaridad y apoyo de especialistas en diferentes áreas hasta una infraestructura y logística para el cuidado entre activistas.

A continuación, enumeramos algunos de esos ítems.

- Espacios de seguridad, casas para refugio, casas para regeneración, descanso y espacio para librarse momentáneamente del estrés y agotamiento;
- Seguimiento psicológico;
- Seguimiento profesional de la salud;
- Soporte en cuanto al desarrollo individual y organizativo de los planes de seguridad que incluyen seguridad física, protección legal, bienestar y seguridad digital;
- Acompañamiento jurídico;
- Fondo disponible para responder rápidamente a las necesidades individuales y organizaciones en riesgo;
- Movilización política en torno a casos de persecución y violencia contra activistas a nivel local, regional e internacional, ayudando, entre otras cosas, a actuar en lo relativo a cada caso;
- Documentación de violencia contra activistas –utilizando tanto los mecanismos del Estado como los de la sociedad civil–;
- Redes de soporte y solidaridad basadas localmente;
- Análisis de la cobertura de los medios de comunicación sobre los casos de violencia contra activistas y la creación de contranarrativas para enfrentar la criminalización con la que las activistas son presentadas;
- Cuando fuese aplicable, movilización de instituciones estatales para garantizar los derechos de las defensoras en riesgo;
- Organizar evacuaciones al exterior del país o a un estado diferente del estado donde la defensora está basada y amenazada.



 **OAK**  
FOUNDATION

 **FORDFOUNDATION**

  
 **INTERNATIONAL WOMEN'S  
HEALTH COALITION**

 **HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG**

  
**elas**  
Fundo de Investimento Social